

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Dalam rangka pengembangan sumber daya manusia, pendidikan sebagai usaha sadar diarahkan untuk mengembangkan potensi peserta didik agar dapat diwujudkan dalam bentuk kemampuan, keterampilan, sikap dan kepribadian yang sesuai dengan tujuan pendidikan Nasional. Salah satu diantaranya adalah mendorong berkembangnya kreativitas peserta didik, tak lupa juga dengan aspek-aspek yang lain seperti keimanan, ketaqwaan, kecerdasan, semangat kebangsaan, serta yang lain-lainnya sehingga tercipta keseimbangan dan keselarasan. Pendidikan juga berfungsi sebagai wahana pengembangan sumber daya manusia, pendidikan juga merupakan suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup.

Pendidikan jasmani adalah ”proses belajar untuk bergerak, dan belajar melalui gerak. Maksudnya selain belajar dan dididik melalui gerak untuk mencapai tujuan pengajaran, dalam pendidikan jasmani itu anak diajarkan untuk bergerak. Melalui pengalaman itu akan terbentuk perubahan dalam aspek jasmani dan rohaninya “ (Rusli Lutan 2002: 15).

Bukan hal yang mudah untuk mencapai tujuan tersebut, seharusnya guru-guru dapat membantu siswa dalam mengembangkan kualitas kepribadiannya melalui proses belajar mengajar yang benar-benar kondusif.

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan yang bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat, dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktifitas jasmani, olahraga dan kesehatan yang direncanakan secara sistematis dalam mencapai tujuan pendidikan nasional.

Secara sederhana, pendidikan jasmani itu tak lain adalah proses belajar untuk bergerak. Belajar melalui pengalaman salah satu ciri yang unik dari pendidikan jasmani. Bergerak bagi anak merupakan suatu keputusan yang sangat penting, bahkan hampir dari sebagian dari seluruh waktunya dihabiskan untuk bergerak, misalnya berjalan, berlari, melompat, dan melempar. Apabila bentuk-bentuk gerak yang telah dimiliki oleh anak-anak tersebut dapat dimanfaatkan dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani dengan baik, maka akan sangat bermanfaat bagi pendidikan disekolah dasar, terutama yang erat kaitannya dengan pertumbuhan dan perkembangan jasmani, mental, emosional, dan sosial yang selaras dalam upaya membentuk dan mengembangkan kemampuan gerak dasar menanamkan nilai, sikap dan membiasakan hidup sehat.

Ruang lingkup mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan dalam kurikulum 2006/ KTSP terdapat beberapa aspek diantaranya permainan dan olahraga diantaranya meliputi cabang olahraga atletik.

Bentuk-bentuk kegiatan yang tepat dengan perilaku anak didik adalah kegiatan dalam atletik, atletik memiliki kegiatan yang khas yakni jalan, lari, lempar, dan lompat, yang merupakan pondasi bagi keterampilan anak dalam

bermain. Atletik dapat dikembangkan menjadi kegiatan bermain atau olahraga yang diperlombakan dalam bentuk jalan, lari lempar dan lompat. Atletik merupakan dasar bagi pembinaan olahraga, maka atletik sangat penting dan perlu diajarkan dengan karakteristik siswa.

Salah satu nomor dalam atletik adalah lompat jauh Menurut Saputra Yhuda (2010: 63) “lompat jauh merupakan salah satu aktivitas pengembangan kemampuan daya gerak yang dilakukan dari satu tempat ke tempat yang lainnya”. Menurut Syarifudin (1992: 90). “Lompat jauh adalah suatu bentuk gerakan melompat mengangkat kaki ke atas ke depan dalam upaya membawa titik berat badan selama mungkin diudara dengan tolakan pada satu kaki untuk mencapai jarak yang sejauh-jauhnya”.

Dalam lompat jauh terdapat empat tahapan gerak yaitu seperti awalan, menolak, melayang diudara, dan mendarat Jarver (1986: 35). Dari yang telah diuraikan di atas, dalam membina dan meningkatkan aktivitas pengembangan kemampuan daya gerak siswa sekolah dasar terhadap lompat jauh, guru pendidikan jasmani merancang bentuk-bentuk gerakan menarik yang sesuai dengan karakteristik siswa sekolah dasar. Dalam proses pembelajaran lompat jauh, guru harus lebih memfokuskan proses pembelajaran pada pematangan kemampuan gerak dominan lompat jauh, yaitu keseimbangan dan kekuatan otot tungkai dengan melalui model permainan yang digunakan.

Kondisi yang terjadi pada sekolah dasar tentang olahraga atletik lompat jauh kurang berkembang, padahal lompat jauh merupakan salah satu nomor lompat atletik yang dilombakan dalam setiap SPKS/Porseni SD tidak berkembang

cabang olahraga atletik nomor lompat jauh ini disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya tidak semua sekolah dasar memiliki bak lompat jauh, kurangnya minat siswa, kurangnya kreatif guru pendidikan jasmani dalam mengkemas materi ke bentuk permainan atau dengan menggunakan media dalam menyampaikan pembelajaran lompat jauh. Sarana merupakan faktor pendukung untuk menunjang tercapainya tujuan dalam proses pembelajaran secara maksimal.

Dan juga beberapa faktor penyebab kurangnya berkembang cabang olahraga atletik khususnya lompat jauh di SD Negeri Neglasari II Desa Cikembulan Kec. Kadungora Kab. Garut, maka dalam pelaksanaan pembelajaran guru pendidikan jasmani harus dapat menentukan model pembelajaran atletik yang dapat meningkatkan kemampuan gerak dasar peserta didik dalam lompat jauh. Dengan menggunakan model permainan katak dan bangau untuk meningkatkan pembelajaran tolakan pada lompat jauh.

Berdasarkan uraian di atas, mendorong penulis untuk dapat mengembangkan kembali cabang olahraga atletik khususnya lompat jauh di SD Negeri Neglasari II dengan melakukan penelitian tindakan kelas (PTK) sebagai upaya perbaikan dan peningkatan pelaksanaan pembelajaran di sekolah yang bersangkutan yaitu SD Negeri Neglasari II Kec. Kadungora kab. Garut, melalui judul *“meningkatkan kemampuan gerak dasar tolakan pada lompat jauh melalui permainan katak dan bangau di kelas IV SDN Neglasari II Kecamatan Kadungora Kabupaten Garut”*.

Untuk membina dan meningkatkan aktivitas pengembangan kemampuan daya gerak siswa sekolah dasar, maka guru pendidikan jasmani perlu merancang

bentuk-bentuk yang menarik bagi siswa usia sekolah dasar pendekatan bermain, menjadi kata kuncinya karena siswa sekolah dasar memiliki karakteristik belajar sambil bermain.

Alasan mengapa mengambil dengan masalah ini karena kasus yang terjadi disekolah dasar pada proses belajar mengajar penjas khususnya pada pembelajaran atletik nomor lompat jauh pada tolakan, siswa terlihat kurang antusias dan kurang serius dalam menerima pelajaran tersebut, serta guru juga yang hanya menggunakan metode komando. Dengan kondisi yang demikian, terdapat kesenjangan antara keinginan yang diharapkan dengan kondisi yang terjadi. Yaitu siswa hampir 65 % tidak dapat melakukan gerakan tolakan pada lompat jauh dengan baik.

Jika hal tersebut tidak diteliti dan dibiarkan begitu saja tentu akan timbul permasalahan dalam hal pembelajaran yaitu siswa tidak akan dapat berhasil dalam pembelajaran atletik tentunya pada tolakan nomor lompat jauh. Dan tentu bilamana diteliti dan diketahui kasus yang terjadi dalam proses pembelajaran ini akan diketahui solusi serta pemecahan masalah yang harus dilakukan oleh guru. Dan tentu bila telah diketahui permasalahan serta pemecahan masalahnya tentu akan terdapat keuntungan yaitu hasil dari pembelajaran tolakan pada nomor lompat jauh akan tercapai sesuai dengan harapan yang diinginkan.

Dalam upaya pencapaian belajar perlu difokuskan terlebih dahulu kekosentrasian siswa yang penuh terhadap apa materi yang akan mereka terima dari guru. Bermain merupakan pengalaman belajar yang sangat berharga untuk

anak-anak. Permainan mampu menggerakkan untuk berlatih, bergembira dan rileks.

Permainan Katak dan Bangau sebagai salah satu materi ajar dalam pembelajaran lompat jauh. Permainan katak dan bangau ini memiliki banyak manfaat untuk berlatih tolakan pada lompat jauh siswa pada kelas IV. Jadi tidak memungkinkan bagi seorang guru menerapkan pembelajaran tolakan pada lompat jauh ini sesuai dengan buku panduan atau peraturan yang sesungguhnya pada siswa kelas IV.

Berdasarkan hasil Observasi, wawancara, dan tes yang dilaksanakan pada tanggal 24 November 2010 menggambarkan bahwa pada pembelajaran tolakan pada lompat jauh, ternyata anak benar- benar kurang menguasai kemampuan ini. Hasil tes terinci pada tabel 1.1.

Tabel 1.1
Data Hasil Tes Awal

No	Nama	Aspek yang Dinilai									Skor	Nilai	Ket	
		Gerakan Awal			Saat Melakukan			Setelah Melakukan						
		3	2	1	3	2	1	3	2	1			T	BT
1	Enur K			√		√				√	4	44		√
2	Nina			√		√				√	4	44		√
3	Arsyianita		√				√		√		5	55		√
4	Sindi Apriani		√			√				√	5	55		√
5	Dian Ristiana			√		√				√	5	55		√
6	Eva Kusmayanti		√				√		√		5	55		√
7	Ihsan Darmawan		√			√			√		6	66	√	
8	Leni Lelita			√		√			√		5	55		√
9	Ratna Sari		√				√		√		5	55		√
10	Rini Kurnia			√		√			√		5	55		√
11	Rangga A			√		√			√		5	55		√
12	Sandi A		√			√			√		6	66	√	
13	Sarif Hidayat		√		√				√		7	77	√	
14	Silfia F		√			√		√			7	77	√	
15	Shelawati		√			√		√			7	77	√	
16	Tedi Wirajab		√			√				√	5	55		√
17	Zaenal Mustofa		√			√		√			7	77	√	
18	Nurul Aeni			√		√			√		5	55		√
19	Rizal Permana		√				√		√		5	55		√
20	Hendrayana P		√			√			√		6	66	√	
Jumlah											109	1199		
Rata- rata											5,45	59,95		
KKM											60	66	35	65

Keterangan :

T = Tuntas

BT = Belum Tuntas

Skor Ideal = 9

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Skor yang diperoleh}}{\text{Skor Ideal}} \times 100$$

Nilai KKM = 70

Jika siswa mendapat nilai ≥ 70 dikatakan tuntas.

Jika siswa mendapat nilai < 70 dikatakan belum tuntas.

Berdasarkan hasil observasi, data awal yang didapatkan dari hasil observasi dapat diinterpretasikan bahwa ada 7 orang siswa (35 %) dinyatakan lulus, dan 13 orang siswa (65 %) dinyatakan tidak lulus. Penulis sangat yakin akan masalah hasil belajar anak kelas IV ini begitu kurang, terutama pada pembelajaran tolakan pada lompat jauh. Maka dari itu penulis akan mencoba melakukan penelitian dari masalah ini.

Salah satu upaya yang dilakukan untuk meningkatkan hasil belajar tolakan adalah dengan menggunakan pembelajaran permainan katak dan bangau. Sehingga dapat meningkatkan kemampuan gerak dasar tolakan. Dengan menggunakan pembelajaran ini diharapkan dapat menumbuhkan rangsangan terhadap siswa untuk dapat meningkatkan hasil belajarnya.

B. Perumusan dan Pemecahan Masalah

1. Perumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah, maka penulis merumuskan masalah penelitian ini sebagai berikut:

- a. Bagaimana perencanaan pembelajaran gerak dasar tolakan pada Lompat Jauh diSD Neglasari II Kecamatan Kadungora Kabupaten Garut?
- b. Bagaimana pelaksanaan pembelajaran gerak dasar tolakan pada lompat jauh di kelas IV SD Neglasari II Kecamatan Kadungora Kabupaten Garut?
- c. Bagaimana aktifitas siswa dalam pembelajaran tolakan pada lompat jauh di kelas IV SD Neglasari II Kecamatan Kadungora Kabupaten Garut?
- d. Bagaimana peningkatan hasil belajar tolakan pada lompat jauh di SDN Neglasari Kecamatan Kadungora kabupaten Garut?

2. Pemecahan Masalah

Mengacu pada pokok permasalahan dalam mengatasi permasalahan yang telah ditemukan diatas, perlu satu media pembelajaran yang dapat menarik minat siswa, sehingga siswa dapat melakukan tolakan yang baik. Alternatif yang digunakan dalam mengatasi permasalahan siswa kurang mampu melakukan tolakan pada lompat jauh gaya jongkok yakni dengan melalui permainan katak dan bangau.

Berdasarkan uraian diatas, maka dalam pelaksanaannya dilakukan beberapa tahap yaitu:

a. Tahapan persiapan

Pada tahap ini guru merencanakan dan mempersiapkan segala sesuatu yang diperlukan untuk pelaksanaan tindakan. Persiapan yang dilakukan adalah mempersiapkan rencana pelaksanaan (RPP). Media yang akan digunakan, serta lembar penilaian yang akan digunakan. Dalam mempersiapkan media yaitu dengan permainan katak dan bangau yang akan digunakan sebagai media dalam pembelajaran tolakan.

b. Tahap Pelaksanaan Tindakan

Tahap pelaksanaan tindakan ini yaitu siswa melakukan gerakan permainan katak dan bangau, sesuai dengan pada perencanaan yang telah dirancang guru.

c. Tahap Evaluasi

Untuk mengukur tingkat keberhasilan, dilakukan evaluasi pada awal dan akhir pelaksanaan tindakan dengan menggunakan tes perbuatan.

Adapun target dalam penelitian ini yaitu, KKM yang telah ditentukan disekolah ini 70 sementara target yang ingin dicapai peneliti adalah 85% dari jumlah siswa mampu mencapai batas minimal tersebut.

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan dari paparan latar belakang dan masalah penelitian diatas, maka tujuan yang diharapkan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Untuk mengetahui perencanaan pembelajaran tolakan pada lompat jauh.
- b. Untuk mengetahui pelaksanaan pembelajaran tolakan pada lompat jauh.
- c. Untuk mengetahui aktifitas siswa pada pembelajaran tolakan pada lompat jauh.
- d. Untuk mengetahui peningkatan hasil belajar tolakan pada lompat jauh.

D. Manfaat

Dalam penelitian yang telah dilaksanakan, diharapkan dapat bermanfaat bagi semua pihak diantaranya yaitu:

1. Bagi Siswa

Siswa dapat memperoleh pembelajaran olahraga dan pendidikan jasmani dengan menyenangkan serta tidak mudah jenuh dalam memahami pembelajaran tolakan pada lompat jauh.

2. Bagi Guru

Dalam hal ini terdapat manfaat juga bagi guru yaitu, guru dapat terdorong untuk kreatif dalam penyampaian materi pelajaran yang lain khususnya dalam lompat jauh sehingga dapat memberikan motivasi terhadap siswa untuk belajar penjas dan atletik nomor lompat jauh.

3. Bagi Sekolah

Dapat menimbulkan respon dan daya tarik masyarakat yang positif serta dapat memberikan kontribusi dalam meningkatkan hasil pembelajaran

ditingkat pendidikan, dan dapat membantu juga dalam tercapainya tujuan pembelajaran pendidikan jasmani.

4. Bagi Lembaga

Dapat dijadikan aset berharga apabila para siswa- siswinya dapat berprestasi dalam mengaplikasikannya di lapangan yang sebenarnya.

5. Bagi Peneliti lanjut

Untuk menambah ilmu pengetahuan, serta sejauh mana ilmu pengetahuan tersebut dapat diaplikasikan dalam pembelajran dilapangan terutama pada pembelajaran tolakan pada lompat jauh.

E. Batasan Istilah

1. Meningkatkan

Meningkatkan adalah suatu proses perubahan yang terjadi pada diri hasil belajar atau latihan (SISDIKNAS, 2003: 19). Meningkatkan merupakan perkembangan pada diri siswa dari yang tidak tahu menjadi tahu, dari yang tidak berani menjadi berani, dari yang tidak bisa menjadi bisa.

2. Gerak dasar

Gerak dasar adalah kemampuan awal yang dimiliki seseorang (Kamus Besar Bahasa Indonesia: 359). Gerak dasar adalah kegiatan permulaan yang akan dilakukan pada setiap awal perbuatan, kemampuan

yang dimiliki seseorang untuk memulai atau melaksanakan aktivitas yang akan dilaksanakan.

3. Tolakan

Tolakan adalah perubahan atau perpindahan gerakan dari gerakan horizontal ke gerakan vertikal yang dilakukan secara cepat (Syarifuddin 1992: 91). Tolakan adalah dorongan dengan tekanan untuk mencapai hasil yang dituju pada setiap gerakan yang akan dilakukan.

4. Lompat Jauh

Lompat jauh adalah suatu bentuk gerakan melompat mengangkat kaki ke atas kedepan dalam upaya membawa titik berat badan selama mungkin diudara (melayang diudara) yang dilakukan dengan cepat dan dengan jalan melakukan tolakan pada satu kaki untuk mencapai jarak yang sejauh-jauhnya (Syarifuddin 1992: 91). Lompat jauh adalah sejenis acara olahraga dimana seseorang atlet mencoba mendarat sejauh-jauhnya dalam rangka untuk mencapai hasil lompatan yang maksimal.

6. Lompat jauh gaya jongkok (*Tuck*)

Lompat jauh gaya jongkok, cara melakukannya adalah pada waktu lepas dari tanah (papan tolakan), keadaan sikap badan di udara yaitu jongkok, dengan jalan membulatkan badan dengan kedua lutut ditekuk, kedua tangan kedepan. Pada waktu akan mendarat kedua kaki dijulurkan kedepan, kemudian mendarat pada kedua kaki dengan bagian tumit lebih dahulu, kedua tangan kedepan (Syarifuddin 1992: 91). Lompat jauh gaya jongkok adalah salah satu bentuk dari cabang olahraga atletik dalam nomor

lompat. Lompat jauh gaya jongkok ini juga merupakan gaya yang paling sering dilaksanakan pada sekolah khususnya pada sekolah dasar, karena dianggap gaya yang paling mudah untuk dipelajari.

7. Permainan

Permainan yaitu suatu bentuk usaha untuk menciptakan kesenangan, kegembiraan dan juga terdapat unsur sebagai melatih yang tanpa disadari dan yang sadari (Syharifuddi, 1992: 32). Permainan merupakan alat bagi anak-anak untuk menjelajahi dunianya, dari yang tidak dikenali sampai pada yang diketahuinya.

8. Permainan katak dan bangau

Permainan katak dan bangau adalah permainan yang dapat menunjukkan suatu kekhasan dan keunikan dalam melakukan permainan, dan berdampak pada perubahan fisik pada anak didik, dimana anak akan mempunyai kekuatan otot tungkai, daya tahan otot tungkai yang menunjang pada kemampuan anak dalam melakukan tolakan pada lompat jauh, sehingga permainan katak dan bangau ini akan memberikan kontribusi pada anak akan mempunyai kemampuan gerak dasar atletik terutama pada tolakan lompat jauh (Kuswardoyo, 1994: 5). Permainan katak dan bangau adalah bentuk permainan yang disesuaikan untuk menumbuhkan rasa senang anak didik (siswa), dan juga dapat dijadikan alternatif untuk mengatasi kejenuhan, kebosanan siswa ketika proses pembelajaran berlangsung.